

体力低下に関する考察

—愛媛県A高校に着目して—

弓立 隆弘 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)
指導教員 海老島 均

キーワード：高校生 社会的要因 環境要因

1. 緒言

現在の日本の小学校・中学校・高校生の年代において、問題視されている一つとして、「体力低下」が上げられ、体力低下に伴って、精神的な面の低下も進んでいることも問題となっている。体力低下が進んでいる原因の背景には何があるのか、改善するには何が必要なのかを明確にしたいと考えたことが本研究を始めたきっかけである。

そこで本研究では、体力低下が本当に進んでいるのか、またその背景にはどのような原因があるのかを明らかにし、明らかになった問題に対する対策を見出していく。

2. 研究方法

アンケート調査

- ・期間：6月上旬～6月下旬
- ・対象：A 高校生徒 40 名

インタビュー調査

- ・期間：10月上旬
- ・対象：A 高校教諭 2 名

3. 結果と考察

1) アンケート調査における結果及び考察

今回の調査において、運動部に所属をしている生徒に男女比が見られた。男子生徒は 100%なのに対し、女子生徒は 20%と低かった。所属している生徒の回答として、「スポーツが好き・楽しい」や「体を鍛えたい」と言った回答が多く見られた。一方で、運動部に所属していない生徒では、「運動が苦手」といった回答が 40%と多くみられた。しかしながら、体力向上のためには継続的な運動をする必要があることを、男・女生徒とも 70%以上の生徒が認識していた。周りの人々の関わり方によって現在運動に対して苦手意識を持っている生徒が、習慣的に運動を行うことができる状況になる。あまり運動をしていなかった生

徒が運動をすることにより、体力が向上していくと考えられる。

2) インタビュー調査における結果及び考察

インタビューを行っていく中で、運動できる環境の改善や授業数の増加などいろいろと原因は挙がった。その中でも教員や親を含む地域が一体となって、幼少時代からスポーツに親しめるような方向性を示すことが大事である。親子でスポーツクラブなどに通い、幼い頃から運動することを習慣化することで、体力低下が緩やかになっていく可能性が高くなる。周囲の関わり合いや、場所の確保など、社会全体で体力低下の抑制に取り組むことが重要であると考えられる。

4. 今後の展望とまとめ

現在の子供たちは、運動が嫌いになったわけではなく、運動を行う「時間」「場所」といった環境要因が大きく関わっており、地域や親の考え方も含め、社会的に子供が運動できる環境を用意していくことが大切だと感じた。体力低下は実際に進んでいたが、地域の人々の関わり方によって、改善することができると思う。

主要参考文献

- 1) 安部孝・流子友男(2000) 「子どもの体力・運動能力を改善する方法とは」 『これからの健康とスポーツの科学』 講談社 pp.130-134
- 2) 高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖(2002) 「学習主体性について知る」 『体育科教育学入門』 大修館書店 pp.30-33